



## ~ Tahun Baru dan Musim Semi di Jepang ~

### PERAYAAN TAHUN BARU DAN MUSIM SEMI DI JEPANG

#### TAHUN BARU DI JEPANG

Di tiap negara tentunya berbeda dan seru-seru untuk merayakan tahun baru. Tahun baru di Jepang juga seru banget! Nah, di Jepang, perayaan tahun baru atau "Oshogatsu" yang merupakan salah satu perayaan yang paling meriah di negeri sakura ini. Orang Jepang memiliki sebuah tradisi unik yang disebut "Oshogatsu" atau tahun baru. Kita juga akan menemukan banyaknya dekorasi yang bertemakan shio binatang pada tahun yang akan berjalan.

Beras ketan merupakan salah satu makanan yang paling penting untuk menyambut tahun baru di Jepang yang disebut "**mochi**." Tahun baru di Jepang sangat berbeda di masing-masing daerah terutama masakan tradisionalnya. Santapan khas tahun baru dari Jepang yang tidak boleh kita lewatkan, yaitu: "**toshikoshi soba**," dan juga yang paling diminati adalah hidangan campuran makanan tradisional Jepang, yaitu "**osechi ryouri**."



Osechi Ryouri, made by Sari Okano



Nengajo

Untuk anak-anak biasanya ada tradisi pemberian amplop berisi uang, yang disebut "otoshidama." Tradisi oshogatsu yang lainnya adalah adanya pengiriman kartu pos tahun baru yang disebut "nengajo." Walaupun sekarang sudah era digital, akan tetapi orang-orang tua yang sudah berumur masih melakukan tradisi seperti ini, dimana mereka saling mengirimkan kartu nengajo kepada teman, sanak keluarga maupun ex-kolega.

Pada tanggal 31 Desember, mereka mulai menyiapkan makanan untuk menyambut tahun baru (oomisoka) dengan makan makanan enak dinikmati bersama keluarga sambil menonton acara TV "kouhaku uta gassen" (acara menyanyi) di rumah. Makanan tradisional khusus tahun baru di Jepang namanya "ozoni."

Ozoni ini dimakan bersama omochi (beras ketan) di dalamnya. Menurut kepercayaan orang Jepang yang mempercayai bahwa dalam "kagami mochi" ada arwah "Dewa Padi" dan "Dewa Pemberi Umur." (Umi Takeda)

新年を祝い盛り上がるのは、もちろん国によって違います。日本の新年もとても賑やかです。正月は、1年の中で最もおめでたい祝いの一つです。独特な日本の伝統です。迎える新年の干支にちなんだ様々な正月飾りも目にします。「餅」は、正月に欠かせない食べ物です。地方それぞれの正月の伝統料理があります。特に絶対なくてはならないものが「年越しそば」、そして特に興味をもつのが「おせち料理」です。子供たちは「お年玉」というお金の入った小袋をもらいます。その他「年賀状」という正月のはがき郵便があります。デジタル化の世の中であっても、年配の人たちはこの伝統を続け、友人や親せき、元同僚とも年賀状を交換します。

12月31日的大みそかの日には、お正月を迎える料理を用意し、家族と一緒に「紅白歌合戦」を観ながらおいしくいただきます。正月の特別な伝統料理に「お雑煮」があります。お雑煮には餅が入っています。「鏡餅」には、稲の霊と年神様が宿ると信じられています。【翻訳：武田ウミ】

#### MUSIM SEMI DI JEPANG

Musim semi menjadi musim yang penuh dengan pertemuan baru, aktifitas, dan kehidupan baru. Biasanya musim semi di Jepang berlangsung selama tiga bulan, dari bulan Maret hingga Mei. Musim semi di bulan Maret terkadang masih ada hari-hari dengan suhu yang sangat dingin dengan kemungkinan turun salju.

Musim semi di Jepang tentu saja terkenal dengan bunga sakura. Indahnya bunga sakura ketika mekar sempurna, tapi ketika kelopak bunga berguguran pun tidak kalah indahnnya.

Dahulu maupun sekarang, di Jepang ada kegiatan yang disebut "**hanami**." atau populernya disebut "**cherry blossoms**." Kebiasaan di mana banyak orang-orang datang berkumpul bersama keluarga, teman, rekan kerja dan lain-lain, untuk menikmati makanan dan minum-minum di bawah pohon sakura. Bahkan ada yang memakai kimono sambil ber-hanamian.



Waktu mekarnya bunga sakura berbeda di tiap-tiap daerah di Jepang. Untuk daerah Tokyo, taman-taman yang paling populer untuk hanami, adalah: Shinjuku Gyoen National Park, Ueno Park, Sumida Park, Chidorigafuchi, Inokashira Park, Meguro River, Yoyogi Park, Koishikawa Korakuen Garden, dan Rikugien Garden. Biasanya di Tokyo sakura akan mulai mekar di akhir Maret hingga awal April. Bunga sakura tumbuh dan mekar penuh (mankai) dengan waktu yang tidak begitu lama, yang kemudian akan jatuh berguguran. (Umi Takeda)

日本の春は、新しい出会いや動き、新生活に満ち溢れています。春は3ヶ月、3~5月で、3月は寒い日もあり、雪が降るときがあります。もちろん春は桜の季節、満開の桜も美しいが、散りゆく桜の花びらもその美しさは引けを取りません。日本では昔より「花見」という催しがあり、大勢の人々が家族、友人、仕事仲間とともに、桜の木の下で宴会をします。着物を着て花見をしている人も見かけます。

桜の開花は場所によって違います。東京でよく見かける花見の公園は以下です。新宿御苑、上野恩賜公園、隅田公園、千鳥ヶ淵、井の頭公園、目黒川、代々木公園、小石川後楽園、六義園。東京では桜は3月の下旬に開花し、4月初旬に散ってしまいます。桜は短い間に満開になり、ほどなくしてはらはらと散ってしまいます。【翻訳：武田ウミ】



## 春を想う

日本では、春は出会いと別れの季節ともいえます。多くの学校は3月に卒業式を終え、4月に入学式を迎えます。高校や大学を終えた若者たちは、4月に新たな社会人として羽ばたいていきます。

人生の変化の時に、日本の桜は必ず、より彩りを添えてくれます。潔く散る桜、満開に喜びを誇る桜。色の深い桜もあれば、薄墨色のものも。薄墨桜はつぼみの時は淡いピンク、満開の時は白、散り際には淡い墨色なのだそう。四季折々の変化を愛でる日々を求めて、外国からも沢山の観光客がやってきます。日本のこの独特な世界観、美しさを満喫できる私たちは、どんなに幸せなことか、アッラーの存在を感じずにはられません。こんな落ち着かない、不安定な時だからこそ、これから迎える春をより慈しみ、愛でたいものだと感じます。【赤松由紀子】



## Musim Semi

Di Jepang musim semi bisa dikatakan bahwa musim pertemuan dan perpisahan. Banyak sekolah mengadakan upacara kelulusan atau wisuda di bulan Maret dan upacara masuk sekolah yang diadakan pada bulan April. Bagi generasi muda yang sudah tamat SMA atau kuliah, maka di bulan April mereka akan masuk dan terjun sebagai anggota masyarakat baru dalam lingkungan masyarakat luas.

Pada saat perubahan kehidupan ini, pasti suasana di Jepang akan disemarakkan oleh bunga Sakura. Sangat menarik kita amati disaat bunga sakura mekar maupun bunga sakura jatuh berguguran. Ada bunga sakura yang berwarna pekat, dan ada pula yang berwarna tipis. Bunga sakura pada saat kuncup kelopak bunganya berwarna pink muda dan pada saat mekar merekah kelopak bunganya berwarna menjadi putih serta saat berguguran putik di kelopak bunganya kelihatan abu-abu. Para wisatawan banyak berdatangan dari luar negeri untuk berkunjung dan menyesuaikan hari-hari untuk bisa menikmati suasana perubahan alam yang mereka cintai sesuai musimnya. Bagi kami betapa sangat bahagia bisa menikmati pemandangan alam negara Jepang yang unik dan indah serta menarik dan ini suatu anugerah yang luar biasa dari Allah SWT yang tidak bisa kami pungkiri keberadaannya. Saya rasa berkat dalam keadaan situasi yang tak menentu dan gelisah ini, maka kita bisa merasakan rindu dan cintanya akan datangnya musim semi. (翻訳: Umi Takeda)

## DIVISI HUMSOSPAPAR (HUBUNGAN MASYARAKAT SOSIAL & PARIWISATA) 広報・観光課

### IPEMIJ Petit Tour

Maaf, pendaftaran sudah ditutup!

Dari divisi Humsospar akan menyelenggarakan tur mini nonton Kabukiza di Ginza dan makan siang di pasar ikan Tsukiji. Yuk, daftarkan segera! Wajib pakai masker, jaga jarak dan tidak bersuara besar.



- Tgl/hari: 25 Mei, 2021 (Selasa)
- Waktu: 10:00 AM (kumpul di depan Kabukiza, stasiun Higashi Ginza)
- Biaya: ¥3,000 (Kabuki fee, Gallery fee, earphone guide)  
Biaya tidak termasuk lunch & bayar di tempat
- Kapasitas: 12 orang (dibagi dalam 2 grup, per grup 6 orang)
- Kontak: Umi Takeda, Yukiko Akamatsu (via Line)



### IPEMIJミニツアー

既に登録は終了いたしました!

下記の通り、歌舞伎観賞・築地での昼食ミニツアーを実施予定です。マスク着用、三密回避、大声を出さないなど徹底の上、お申し込みください。

- 実施日: 2021年5月25日(火)  
午前10:00 歌舞伎座前集合(東銀座駅)
- 費用: ¥3,000 (一幕席券・ギャラリー観賞・イヤホンガイドを含む)  
昼食代は各自・現地にて集金
- 同行人数: 6名×2グループ 計12名
- 連絡先: IPEMIJ ライン Umi Takeda または Yukiko Akamatsu まで

## Impor Jengkol Perdana Toko Mart Amanah

Impor jengkol perdana dari Toko Amanah Mart Yokosuka Jepang, sebanyak 24 kilogram dari kota Pariaman, Sumatra Barat, adalah awal suatu keberhasilan untuk langkah ekspor jengkol dan bahan makanan lainnya dari Indonesia. Menurut owner Amanah Mart Yokosuka yang juga sebagai anggota IPEMIJ, yaitu: Ibu Nurhanifah Syahbana, pada bulan April telah direncanakan akan mengimpor kembali jengkol sebanyak 500 kilo dan juga akan mengimpor pete dari Ranah Minang Sumatra Barat.

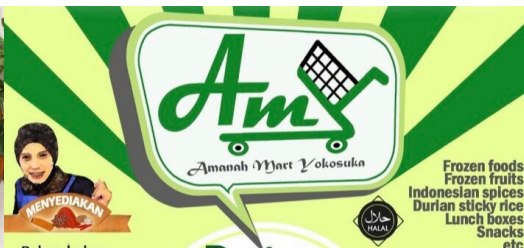
Hal ini mudah-mudahan dapat meningkatkan taraf hidup dan ekonomi masyarakat di Sumatra Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya lanjut lpeh panggilan akrab dari Ibu Nurhanifah Ini. (Sari Okano)

## マートアマナストア最初の輸入ジリンマメ「ジエンコル」

西スマトラのパリアマンからアマナマート横須賀に24キログラムのジリンマメを輸入することは、インドネシアからのジリンマメやその他の食品の輸出入を始める第一歩となります。

IPEMIJのメンバーであり、アマナマート横須賀の所有者でもあるNurhanifah Syahbanaによると、4月に500キロのジリンマメを再輸入し、ラナミナン西スマトラからピートを輸入する予定です。

これにより、イブ・ヌルハニファ・イニは特に西スマトラの人々、そして一般的にインドネシアの人々の生活水準と経済が改善されることを願っていると話してくれました。【翻訳: 岡野サリ】





**SEKRETARIAT 総務部**

**IKEBANA**

Rangkaian bunga Ikebana pertama kali diperkenalkan oleh para keluarga Samurai sebelum zaman Edo. Bunga segar yang dipajang di rumah besar mereka itu menjadi hiasan indah yang dianggap sebagai salah satu karya seni sesuai dengan arsitektur rumah tradisional mereka. Ikebana sendiri sebenarnya terlahir karena persembahan budaya, ritual keagamaan dan perkembangan arsitektur dari Tiongkok. Dimana saat itu bunga hidup dijadikan persembahan para biksu Budha yang kemudian diistilahkan sebagai bunga segar. Kita dapat melihat Ikebana terangkai dari bunga segar, tumbuhan atau daun-daun segar di dalam sebuah wadah berair. Rasa estetika dari Ikebana yang unik juga tergambar dari kesederhanaan yang merupakan point penting dalam merangkainya. Ekspresi musim dan cuaca juga mengambil peran yang sangat berarti dalam menciptakan karya seni yang bagi orang Jepang Ikebana adalah budaya tradisional yang terus harus mereka pelihara. Gaya rangkaian Ikebana yang diwarisi dari zaman nenek moyang mereka selaras dengan alam dan lingkungan di mana empat musim berubah secara signifikan, dan mereka telah menghadapi keadaan itu dengan tetap mempertahankan budaya seni Ikebana yang apik sampai sekarang.

生け花は、江戸時代以前、武家によって飾られはじめました。屋敷に飾られた生花は、伝統的な家の建築に合わせた芸術作品のひとつとされる美しい装飾になっています。生け花自体は、中国の文化的変化、宗教的儀式、建築の発展によって生まれました。宗教的儀式の中で生花が使われ、それが後に日本に伝わり生け花となりました。生け花独特の美的感覚は、それを配置する上で重要なポイントであるそのシンプルさに反映されています。季節や天候の表現も、伝統文化である芸術作品をつくるうえで非常に重要な役割を果たします。古来より受け継がれてきた生け花のスタイルは、四季が大きく変化する自然や環境に調和し、これまで生け花のシックな芸術文化を維持しながらも現代文化に合わせ変化を遂げてきました。

Rangkaian Ikebana by Sari Okano



**DIVISI SANPANG (SANDANG & PANGAN) 衣類・食品課**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Program kerja divisi sanpang untuk acara tahun baru adalah osechi ryouri dimana makanan ini dinikmati ketika perayaan tahun baru di Jepang. Kemudian untuk musim semi ini divisi sanpang juga akan mengadakan program kerja cara pembuatan chiffon cake yang rasanya enak. Salah satu dari anggota sanpang akan mempraktekkan cara pembuatannya beserta tipsnya. Setelah itu kami akan mengadakan hanami (melihat bunga sakura) di taman sambil menikmati chiffon cake yang kami buat. Demikian program kerja divisi sanpang. Tak lupa pula disini kami ingin memberikan sebuah pantun untuk pembaca buletin ini. Jalan-jalan ke kota Ibaraki. Singgah sebentar membeli pepaya. Ibu-ibu divisi sanpang soleha dan baik hati. Sampai jumpa di buletin selanjutnya. Wassalam. (Heri Yani)

アッサラームアライクム (あなたの上に平安を)

新年会の衣食住課プログラムはおせち料理で、日本のお正月が楽しめます。そして今春、衣食住課はおいしいシフォンケーキの作り方のワークプログラムも開催する予定です。私たちのメンバーと一緒にシフォンケーキの作り方を練習します。その後、作ったシフォンケーキを楽しみながら、庭で花見を開催したいと思います。したがってそれは衣食住課の作業プログラムです。ここでは、少し詩を書かせていただきます。

イバラキの街まで歩いて行き、しばらく立ち寄ってパイヤを買います。とても親切な友達の皆様に、次のニュースレターまで楽しみにしています。【翻訳: 岡野サリ】



Osechi Ryouri by Tati Sazawa

Chiffon Cake made by Wina

Sanpang Internal Meeting



## DIVISI KESBUD (KESENIAN & KEBUDAYAAN) 芸術・文化課

### Tur Perdana IPEMIJ ke Fuji

Bismillahi rahmani rahiim...Alhamdulillah pada tanggal 15 November 2020, kami Divisi Kesbudpar, yang diwakili oleh Sub Divisi Pariwisata dengan penanggung jawab tur Mba Maya didampingi dengan teman-teman sudah melaksanakan Tur Keluarga IPEMIJ yang dihadiri oleh 39 peserta yang naik bus dari Tokyo stasiun, 3 peserta IPEMIJ yang bertempat tinggal di Fuji pun ada yang bergabung di lokasi, peserta dari anggota IPEMIJ berbagai daerah, dan alhamdulillah ada juga teman-teman yang bukan anggota IPEMIJ ikut bergabung. Destinasi Tur Kesbudpar musim gugur ini kami pilih pergi ke 4 lokasi acara yaitu Fuji Kachoan Garden Park, dengan melihat keindahan ciptaan Allah bunga-bunga yang cantik dan indah, lalu kami lanjutkan perjalanan ke Asagiri Kogen menikmati indahnya pegunungan dan lezatnya susu alami beserta olahannya, lalu perjalanan berikutnya ke Shiraito Falls, air terjun yang indah dengan daun-daun kuning kemerahan di musim gugur menambah lengkap tur saat itu, tujuan terakhir yang ditunggu-tunggu peserta adalah *Gotemba Premium Outlets* untuk berbelanja. Alhamdulillah kesan peserta amat menyenangkan, salah satu kesan-kesan nya adalah: "Terima kasih kepada para ketua dari semua panitia dan divisi kesbudpar yang telah menyelenggarakan acara ini yang sangat menarik, berlangsungnya acara tur sangat tertib dan banyak hiburannya yang bikin kami semua tertawa, semoga jalan-jalan ini di lain hari dan waktu diadakan kembali." Selain bertambahnya anggota baru IPEMIJ, silaturahmi antar panitia dan pengurus IPEMIJ pun semakin dekat dan menyenangkan, semoga bisa terus terjalin selalu, aamiin Allahuma Aamiin. Jazakallahu khayran katsiran. Salam. (Mewakili Divisi Kesbud IPEMIJ-Icha)

ビスミッターヒ ッラフマーニ ッラヒームハムドウリッラー-2020年11月15日に私達は芸術、文化、観光課としてツアーを実施しました。担当者であるマヤさんがIPEMIJメンバーを連れてツアーを実行して下さいました。東京からはバスを使って39人が参加しました。IPEMIJ参加者のうち3名は富士に住んでいる方々であったように、さまざまな地域のIPEMIJメンバーが参加致しました。ハムドウリッラー、IPEMIJメンバーではない方々もツアーに参加して下さいました。今回のツアーは秋で、4カ所を回りました。最初は富士花鳥園へ行き、花々の美しさを堪能しました。その後は朝霧高原へ。富士山の景色の美しさを楽しみながらおいしいミルクを頂きました。そしてその後は白糸の滝へ。美しい滝であるだけでなく、周りの木々が赤や黄色に色づいて秋を表すような美しい景色でした。最後の目的地は御殿場です。御殿場プレミアム・アウトレットは世界遺産「富士山」を眺めながら買い物を楽しめるショッピングモールです。ハムドウリッラー、参加者の皆様には好評だったようです。このツアーは皆様の協力で大成功となり、すべての委員会と会長からお礼を頂きました。感謝申し上げます。また機会がありましたらツアーを開催したいと思っております。これからもどうぞよろしく願いいたします。アーミン。ありがとうございました。(IPEMIJ文化芸術課代表イチャ) 【翻訳: 岡野サリ】



## KIMONO

Kimono adalah pakaian tradisional Jepang yang berbentuk mantel dengan lengan panjang dan memiliki kerah. Kimono dikenakan oleh pria & wanita namun jenis Kimono untuk wanita lebih banyak dibanding pria. Kimono ada beberapa jenis disesuaikan dengan fungsi dan keadaan, Seperti ketika melakukan kunjungan formal, wanita mengenakan HOUMONGI (Kimono untuk berkunjung) dan ketika festival musim panas mengenakan YUKATA. Macam-macam Kimono juga bisa menunjukkan usia pemakai, status perkawinan dan berbagai acara yang dihadiri. Masyarakat Jepang juga menggunakan Kimono sesuai dengan musim. Pemilihan warna, pola dan dekorasi pada Kimono selalu menyatu dengan alam dan disesuaikan dengan musim di berbagai tempat. Dan mereka mengenakan Kimono dengan kain, warna dan model dari Kimono disesuaikan dengan empat musim yang ada di Jepang. Seiring berjalannya waktu, Kimono menjadi sesuatu yang eksklusif dan hanya digunakan terbatas pada orang tertentu, atau kesempatan yang khusus saja. Dalam keseharian Kimono jarang digunakan, selain tidak praktis, harga Kimono juga sangat mahal. (Wiwie Okuyama)

着物は、襟付きコートのような形をした日本の伝統的な衣服です。着物は男女問わず着用できますが、女性用の着物の種類は男性よりも豊富であるように思えるほど、印象深いです。着物はフォーマルな訪問時にHOUMONGI (訪問用の着物) を着る、夏季は浴衣を着るなど、TPOに合わせた様々な種類があります。着物の種類は、着用者の年齢、婚姻状況、参加するイベントを示すこともできます。そんな着物の特徴を利用して人々は着物を着用します。着物の色、柄、装飾の組み合わせはどれも美しく、自然と調和し、さまざまな季節や場面に適応しています。日本の四季に合わせたスタイルです。時が経つにつれ着物は特別なものになり、着用する機会が限定されていきました。着物は実用的ではないというイメージと、洋服と比べて高価であることから日常の中で使われる機会が減っています。(奥山ウィウィー) 【翻訳: 岡野サリ】

### Cara Memakai Kimono 着物着付け体験





# DIVISI ITP (INFORMASI TEKNOLOGI DAN PENELITIAN) 情報技術・研究課

## Apa itu 5G?

- 1G→ Adalah ponsel analog yang muncul pada 1980-an.
- 2G→ Pada tahun 1990-an, komunikasi bergeser dari analog ke digital, dan koneksi ke Internet dimulai.
- 3G→ Pada tahun 2000-an, mempercepat komunikasi, dan koneksi internet dengan perangkat seluler menjadi hal biasa.
- 4G→ Pada tahun 2010-an, kenyamanan hidup dan bisnis meningkat dengan munculnya teknologi berkecepatan tinggi yang disebut LTE dan smartphone.

Lantas apa sajakah fitur 5G yang saat ini sedang ramai dibicarakan? 5G secara luas disebut:

- ① Komunikasi berkecepatan tinggi dan berkapasitas besar.
- ② Keandalan tinggi dan komunikasi menjadi hal yang cepat.
- ③ Dapat terhubung ke banyak perangkat secara bersamaan tiga fitur dimiliki oleh 5G. (Umi Takeda)

## 5Gとは?

- 1G→ 1980年代に登場したアナログ携帯電話。
- 2G→ 1990年代、通信がアナログからデジタルに移行し、インターネットへの接続が始まった。
- 3G→ 2000年代、通信の高速化が可能になりモバイル機器でのインターネット接続が一般化。
- 4G→ 2010年代、LTEという高速化技術とスマートフォンの台頭で生活やビジネスの利便性が向上。

では今話題になっている5Gはどんな特徴を持っているのでしょうか?

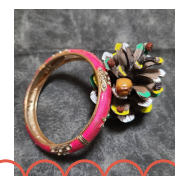
5Gは大きく言うと:

- ① 高速で大きな容量の通信ができること
- ② 信頼性が高く高速の通信ができること
- ③ 多数の端末に同時に接続ができることという3つの特徴を持っています。【翻訳: 武田ウミ】



## Shop Nippon

by Nunung Ohata



**Gelang Made in China, ¥300**  
ブレスレット 中国製



**Kalung Made in China**  
ネックレス 中国製 @¥1,000

**Kalung Made in China**  
ネックレス 中国製 @¥1,000

**Kalung Made in Indonesia**  
Bahan: Tanduk sapi  
ネックレス インドネシア製  
素材は牛の角 @¥1,000



**Clip Mask Ladies Made in Indonesia, 3 pcs ¥1,000**  
Bahan: Kaca & Mutiara plastik  
マスククリップレディース 日本製  
素材はガラスとプラパール  
3枚 ¥1,000.-

090-1508-5012  
rakiraki@biglobe.jp



## Kunjungan IPEMIJ ke KBRI Tokyo

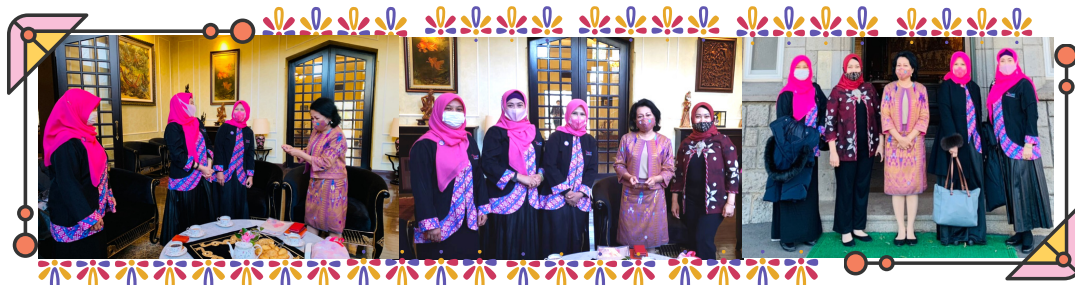
Ketua IPEMIJ Ibu Sari Okano beserta jajaran pengurusnya melakukan kunjungan kehormatan kepada Istri Duta Besar Indonesia untuk Jepang Ibu Nuning Wahyuniati Akhmadi, pada tanggal 3 Maret 2021.

Dalam pertemuan yang penuh kehangatan dan keakraban tersebut Ibu Nuning yang telah diangkat menjadi Pembina IPEMI PPLN Japan berpesan untuk terus mengembangkan hubungan kerjasama yang baik antar kedua negara dalam memberi manfaat yang semakin nyata, tidak hanya bagi para anggota IPEMIJ tetapi masyarakat Indonesia dan Jepang pada umumnya.

## IPEMIJはインドネシア共和国大使館を表敬訪問

令和3年3月3日にムスリマ起業家協会日本支部の岡野サリー会長とその理事会メンバーは、駐日インドネシア大使夫人ヌニン・ワユニアティ・アフマディ氏を表敬訪問しました。

温かみと親密さにあふれた会議で、インドネシアムスリマ起業家協会日本支部アドバイザーに任命されたヌニン氏は、インドネシアムスリマ起業家協会日本支部メンバーのためだけでなくインドネシアと日本の人々のために、そして両国間の良好な関係を続けて発展させて行く旨発言しました。





🍎 Suplemen disebut juga makanan yaitu yang bertujuan untuk menambah asupan gizi dan nutrisi. Ada enam nutrisi dasar: karbohidrat (sumber energi), protein (untuk membangun jaringan dan organ), vitamin (dibutuhkan untuk metabolisme yang tepat), mineral (untuk pertumbuhan dan fungsi tubuh) dan serat (menjaga kebersihan sistem pencernaan).

🍊 Semua orang ingin sehat, perhatikan anak-anak mereka tumbuh dan menikah. Setelah menjadi tua, akan menyenangkan bermain dengan cucu atau melakukan tur dunia. Agar sehat Anda perlu memiliki kehidupan yang bebas stres, berolahraga yang benar dan makan makanan yang seimbang setiap hari untuk mendapatkan nutrisi yang cukup. Bagaimana dengan kamu? Apakah Anda bebas stres? Berolahraga dan mendapatkan nutrisi yang cukup setiap hari? Tetapi kenyataannya kebanyakan dari kita memiliki kehidupan yang penuh tekanan dan pola makan yang tidak seimbang.

🌸 Mari kita lihat bagian diet. Meskipun kita makan makanan seimbang, sangat sulit mendapatkan semua nutrisi harian yang kita butuhkan. Misalnya Vitamin C pada bayam tinggi vitaminnya sekitar bulan Desember dan rendah sekitar bulan September. Karoten dalam brokoli tinggi sekitar bulan Maret dan terendah sekitar bulan Agustus. Akibat penggunaan pupuk kimia dan kontaminasi tanah, maka kandungan nutrisi pada sayur dan buah juga berkurang, bahkan nutrisi juga bisa hilang selama memasak. Sulit untuk melanjutkan diet seimbang dalam waktu lama.

🥑 Salah satu caranya adalah dengan menggunakan suplemen dengan makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Pilih suplemen yang terbuat dari tumbuhan asli organik, yang mudah dikonsumsi setiap hari. (winabbigeri)

🍉 サプリメントは、体内の栄養素を増やすことを目的とする食品とも言えます。6つの基本的な栄養素があります。炭水化物（エネルギー源）、タンパク質（組織や臓器を構築するもの）、ビタミン（適切な代謝に必要なもの）、ミネラル（成長と体の機能促進）、繊維（消化器系を清潔に保つもの）。

🍊 誰もが健康になり、子供たちが健康に育ち成長した様子を見たいと思っています。元気に年をとって孫と遊んだり、ワールドツアーに参加したりするのは楽しみの一部といえます。健康であるためには、ストレスのない生活を送り、適度な運動をし、バランスの取れた食事を毎日して、十分な栄養を摂取する必要があります。どうでしょうか？ ストレスフリーですか、毎日運動して十分な栄養を摂れていますか。現実的にそうはいかない人も多いでしょう。

🍌 食習慣を見直してみると、バランスの取れた食事をしていても、毎日必要な栄養素をすべて摂取することは非常に困難だということが分かります。例えば、ほうれん草のビタミンCは、12月頃にビタミンが多く、9月頃に少なくなります。ブロッコリーのカロチンは3月頃に高く、8月頃に最も低くなります。化学肥料の使用と土壌汚染により、野菜や果物の栄養価も低下します。調理中にも食材の栄養素は失われます。バランスの取れた食事を長く続けることは困難です。

🍓 栄養素をよようにとるための1つの方法は、それに必要な食べものを毎日食べることです。毎日摂取しやすい有機の在来植物から作られたサプリメントはその助けになるといえます。【翻訳：岡野サリ】

## IPEMW Notice Board

### Klub Olahraga GOWES

#### Tur Sepeda ke Kamakura dan Enoshima

Tur bersepeda santai ke tempat-tempat menarik di Kamakura sambil berjalan-jalan di sepanjang tepi pantai Enoshima.

Bagi yang memiliki sepeda lipat sendiri boleh membawanya, jika tidak memiliki sepeda dapat sewa dan memesan minimal 3 hari sebelumnya.

Tgl/hari (月日): 6 Juni, 2021 (Minggu)  
 Waktu (集合時間): 8:30 AM (Kamakura eki)  
 RSVP (問い合わせ): Ipemijapan@gmail.com  
 Kontak (担当者): Nuning/Joy  
 Ditunggu ya! お待ちしています。

雨天中止!

鎌倉・江ノ島 自転車ツアー

江の島の海辺を散歩しながらリラックス、鎌倉の有名スポットへのサイクリングツアーです。折りたたみ自転車を持っている人は持参での参加が可能です。そうでない場合は、3日前までにレンタル予約をすることができます。ぜひご参加ください。

### Yanie collections

礼拝用長衣

Mukena bahan Mayer  
¥2800 free ongkir  
yaniecollections@gmail.com

### Guru Bahasa Indonesia

- \* Les privat Bahasa Indonesia online/offline mulai level basic/pemula hingga advance.
- \* Berpengalaman mengajar mahasiswa/i, karyawan dan pengusaha (businessman).
- \* Memperkenalkan juga tentang Budaya & Sosial Indonesia.
- \* Hubungi ke: **090-6305-5829 (Wiwie)**  
Email: **aiwieoku7405@gmail.com**

インドネシア語の個人レッスンを初級者から上級者までオンラインやオフラインで行っています。学生さんからビジネスマンまで教えたことがあります。インドネシアの社会や文化についても紹介しています。ご興味のある方はどうぞご連絡ください。

## Happy Wedding

6 Dec 2020

Real Love  
LUSY & ICHWAN

Congrats!

Semoga samawa...

## WARUNG DE' TATI

Kami menyediakan berbagai macam makanan halal, bumbu, obat-obatan dan kosmetik halal original Indonesia dan dari berbagai manca negara lainnya. For more info and order:

**Facebook: Tati sazawa**  
**No. Kontak: 080-3339-7870**

ハラール食品、スパイス、医薬品、化粧品（ハラール・インドネシア製）など販売しています。



# RUBRIK KETERAMPILAN (MEMASAK) • 料理

## Resep Ayam Goreng Indonesian Cafe



### Bahan-bahan:

- Ayam bulat 1 ekor (800gr)
- Air
- Minyak goreng

### Bumbu halus:

- Ketumbar 1/2 sdm
- Bawang putih 7 siung
- Bawang merah 5 siung
- Laos (banyakin) 2 ruas telunjuk
- Jahe 1/2 ruas telunjuk
- Kunyit bubuk 1 sdm
- Daun jeruk 5 lembar
- Daun salam 2 lembar
- Serai 1 batang
- Daun kunyit 1 lembar
- Garam 3 sdm
- Ajinomoto (jika perlu)

\*Semua bumbu halus diblender kecuali dedaunan dan serai (laos juga diblender).

### Cara membuat:

1. Potong-potong ayam sesuai selera.
2. Masukkan Ayam dan bumbu yang sudah diblender dalam panci, beri air hingga ayam terendam dan ayam diaduk di panci atau panci presto (supaya cepat).
3. Lalu diungkep kira-kira 20 menit. Kalau banyak ayamnya tutup panci bisa dibuka dan cek dagingnya sudah empuk atau belum. Sesudah itu biarkan didalam panci selama 15-20 menit agar bumbunya meresap, lalu angkat dan tiriskan.
4. Kemudian digoreng dalam minyak yang banyak dengan api sedang. Sebelumnya minyak didiamkan dahulu hingga panas, baru ayam dimasukkan ke dalam wajan.
5. Saat di goreng jangan terlalu kering karena daging ayam sudah matang. (Yumi)

## インドネシアンカフェのフライドチキンレシピ

### 材料:

- 鶏肉 800g (1羽分)
- 水
- サラダ油



### 調味料:

- コリアンダー 大さじ 1/2
- にんにく 7 かけ
- エシャロット 5 かけ
- ナンキョウ 多めに
- 生姜 1/2 本
- ターメリックパウダー 大さじ 1
- ライムの葉 5 枚
- ローリエ 2 枚
- レモングラス 1 本
- ターメリックの葉 1 枚
- 塩 大さじ 3
- 味の素適量

- 大さじ 1/2
- 7 かけ
- 5 かけ
- 多めに
- 1/2 本
- 大さじ 1
- 5 枚
- 2 枚
- 1 本
- 1 枚
- 大さじ 3

\*葉とレモングラス以外の調味料をブレンドしておく。

### 作り方:

1. 鶏肉を適当な大きさに切る。
2. ブレンドしたスパイスと鶏肉を鍋に入れ、鶏肉がかぶるくらい水を加えたら、混ぜてから茹でる。適宜蓋を開けて鶏肉の加減を確認する。
3. 鶏肉が沢山ある場合は、20分間調理した後、15~20分味がしみるまで、そのままにする。その後水分は捨てる。
4. その後はすぐに中火、たっぷりの油で揚げる。あらかじめ油を熱しておく。
5. 鶏肉は火が通っているので揚げすぎないこと。【翻訳: 岡野サリ】



**"Indonesian Cafe"**  
1049 Mukoishige, Joso  
Ibaraki 300-2742  
Tel: 080-5109-3526 (Yumi)



Warung "Indonesian Cafe"

## TIPS MENCUCI & MENYETERIKA PAKAIAN BATIK

1. Sebelum mencuci, sebaiknya pisahkan pakaian batik dengan pakaian berbahan lainnya. Semakin baik juga anda bisa mengelompokkan kain batik yang memiliki warna senada dalam satu wadah yang sama.
2. Rendam pakaian batik dengan air hangat atau suam-suam kuku. Air hangat mampu membuka pori-pori pada serat kain sehingga kotoran lebih mudah terangkat dan mengurangi resiko kain menjadi mengerut dan menyusut.
3. Hindari menggunakan detergen. Detergen memiliki kandungan yang cukup keras untuk pakaian atau kain batik. Sebaiknya ganti detergen dengan sabun khusus batik atau sabun mandi biasa.
4. Cuci pakaian batik dengan tangan atau hand wash. Ketika mencuci pakaian batik tidak perlu tenaga ekstra saat mengucek. Hal itu dapat membuat kain batik menjadi cepat rusak. Cukup kecek pakaian batik dibagian yang terdapat noda secara perlahan.
5. Memeras setelah mencuci akan membuat pakaian batik jadi lecek dan mengerut. Cukup bentangkan sambil dijemur di tempat yang teduh dan terhindar dari sinar matahari.
6. Hindari menyeterika pakaian batik secara langsung, sebaiknya dialasi kain tipis kemudian gunakan setrika dengan temperatur yang tidak terlalu tinggi sehingga warna asli batik tidak pudar. (Heri Yani)

## バティック服の洗い方・アイロン方法

1. 洗濯する前に、バティックは他の素材とは別にする。バティック生地も同色でまとめた方がよい。
2. バティックはぬるま湯に浸す。温水に浸すことにより、繊維がほぐれ、汚れを簡単に落とし、生地はシワにはならない。
3. 洗剤は避ける。洗剤を使用するとバティックは固くなる。バティック用の石鹸か入浴用石鹸にすること。
4. 手洗いで行う。擦り洗いも力を入れる必要はない。生地を傷めることになる。ゆっくりと、汚れた部分を擦り洗いするだけでよい。
5. 洗った後に絞るとバティックはシワになる。日光を避け、日陰で広げて干すこと。
6. アイロンは、バティックに直接はしないこと。薄い布をあてがってから、あまり高温ではなく、アイロンがけすること。そうすると元々の色があせることはない。【翻訳: 赤松由紀子】



## KENAL LEBIH DEKAT (KLD) ~ BENDAHARA IPEMIJ 紹介コーナー

### Fitri Hariyani Goto

Bismillahirohmanirohim. Assalamualaikum warohmatullahi wabarakatuh... Kegiatan sehari-hari saya adalah sebagai Ibu rumah tangga yang memiliki 2 orang anak laki-laki. Bersuamikan muafaf Jepang yang bekerja sebagai seorang Engineering. Aktif di berbagai kegiatan-kegiatan Majelis Taklim di Tokyo dan sekitarnya. Memasak dan jalan-jalan adalah hobi saya untuk mengisi keluangan waktu. "DIAM ITU EMAS" adalah motto hidup saya. Diam dalam artian yang positif, inshaAllah...

Di organisasi IPEMIJ ini selain untuk menambah pengetahuan berorganisasi, saya dan sahabat-sahabat shalihah juga bersama-sama memiliki harapan agar kegiatan kami mendapat ridho Allah dalam memajukan dan membesarkan organisasi ini, yang tentu saja untuk kepentingan umat serta dapat memberikan manfaat untuk orang lain.

Demikian dan terima kasih. Wassalamualaikum warohmatullahi wabarakatuh. (Fitri Goto)

### 後藤 フィトゥリ ハリヤニ・IPEMIJ会計

ビスマッラーヒツ ラフマーニツラヒーム. Assalamualaikum warohmatullahi wabarakatuh  
普段の私は、2人の息子を持つ主婦です。エンジニアとして働く日本人でムスリムの夫がいます。私は、東京及び周辺のタクリム評議会での様々な活動に、積極的に参加しています。また、料理や散歩が日々の充実した趣味です。「Silence is gold」(沈黙は金)は私の人生のモットーであり、ポジティブな意味合いです、インシャアッラー。このIPEMIJ組織では、組織の質の向上だけでなく、前進そして成長を目指します。私たちの活動がアッラーの恩恵を受けることを願っています。それが人々に利益をもたらし、よりよい社会生活を送る手助けとなることを願っています。Wassalamualaikum warohmatullahi wabarakatuh. 【翻訳: 岡野サリ】



## Welcome New IPEMIJ Members • IPEMIJ新会員

1. Yukiko Akamatsu - Divisi Humsospar
2. Winanti Abbigeri - Divisi Sanpang
3. Mei Koike - Divisi ITP
4. Elly Imamura - Divisi ITP

1. 赤松由紀子 - 広報・観光課
2. アビゲリウィナンティ - 衣類・食品課
3. 小池メイ - 情報技術・研究課
4. 今村エリ - 情報技術・研究課



## ~ UCAPAN TERIMA KASIH ~

Kami ucapkan terima kasih banyak kepada nara sumber yang telah mengisi acara/webinar IPEMIJ baik secara online maupun offline, dengan nama-nama sebagai berikut:

1. Bpk. Dedy Ardiansyah - Webinar "Zoom Tutorial" (Divisi ITP & Diklat - 24 July 2020).
2. Bpk. H. Kyoichiro Sugimoto, M.A - Kajian Dakwah Online "New Muslim Mentorship in Japan" (Divisi Dakwah) - 5 Aug, 2020).
3. Ibu Ummu Masmuah, S.Pd. M.Pd -Webinar "Membangun Mental Pengusaha" (Divisi Diklat - 30 Aug 2020).
4. Bpk. Muhammad Abdul Aziz Al Mujahid - Pelatihan Workshop Google Sheet/Google Drive (Divisi Diklat - 26 Sep 2020).
5. Ust. Jailani Abdul Salam Saso - Kajian Dakwah "Muamalah Maliyah" (Divisi Diklat & Dakwah - 24 Oct 2020).
6. Bpk. Ir. Tangguh Muji Budiman - Webinar "Mendirikan & Membangun Bisnis di Jepang" (Divisi Diklat - 28 Nov 2020).
7. Ibu Yuria Pratiwhi Cleopatra, S.T. M.Si - Webinar "Pelatihan Manajemen Modern" (Divisi Diklat - 16 Jan 2021).
8. Mr. Prabhakar Shanmukappa Abbigeri, B.E - Webinar "Why Supplement?" (Divisi Sanpang - 24 Jan 2021).
9. Bpk. H. Kyoichiro Sugimoto, M.A - Kajian Dakwah Online "New Muslim Support & Mentorship" (Divisi Dakwah - 27 Feb 2021).



## ~ 謝意 ~

WEBゼミオンラインの件につきまして、先生方には多大なるご協力をいただきまして、心より御礼申し上げます。今後ともご指導のほど、よろしく願いたします。WEBゼミオンラインの教育支援者一覧。

1. デディアルディアシャー先生「Zoomの使い方」(2020/7/24)
2. 杉本恭一郎先生「日本における新ムスリムメンターシップ」(2020/8/5)
3. ウムマスマア先生「起業家精神を構築する」(2020/8/30)
4. ムハンマドアブドゥルアジスアルムザヒド先生「ワークショップ-グーグルシートとグーグルドライブ」(2020/9/26)
5. ジャイラニアブドゥルサラムサソ先生「イスラム経済」(2020/10/24)
6. タングームジブディマン先生「日本での会社起業」(2020/11/28)
7. ユリアプラティウィクレオパトラ先生「新マネジメント理解研修」(2021/1/16)
8. プラバカルシャンムカップアビゲリ先生「サプリメントとは？」(2021/1/24)
9. 杉本恭一郎先生「新ムスリムへの支援とメンターシップ」(2021/2/27)

## Susunan Tim Redaksi Buletin IPEMIJ

Pimpinan Redaksi: Sari Okano  
Redaktur Pelaksana: Nuning Tsurumaki  
Bendahara: Fitri Goto  
Reporter: Umi Takeda, Yukiko Akamatsu  
Layout & Design: Nuning Tsurumaki  
Editor: Umi Takeda, Nuning Tsurumaki  
Divisi Bahasa: Umi Takeda, Sari Okano, Yukiko Akamatsu

~Cheers~



## 広報チーム

広報委員長: 岡野サリ  
編集長: 鶴巻ヌニン  
会計: 後藤フィトゥリ  
取材: 武田ウミ、赤松由紀子  
レイアウト: 鶴巻ヌニン  
編集: 武田ウミ、鶴巻ヌニン  
翻訳: 武田ウミ、岡野サリ、赤松由紀子



email: [ipemijapan@gmail.com](mailto:ipemijapan@gmail.com)  
URL: [//www.ipemij.com](http://www.ipemij.com)